

### La bicicleta

La bicicleta és la millor opció per a trajectes urbans de menys de 7 km i molt bon complement del transport públic en distàncies més grans. En algunes comarques, la recuperació d'antics traçats de ferrocarril ha permès la creació de vies verdes ideals per fer cicloturisme. A les ciutats, s'ha avançat molt a l'hora de donar facilitats per a l'ús de la bicicleta, augmentant la xarxa d'itineraris, creant aparcaments i senyalització específica, permeten l'accés de la bicicleta en el transport públic durant certs horaris, etc.

#### Avantatges:

- ocupa poc espai i es econòmica,
- és el mitja de transport porta a porta més ràpid en els recorreguts a les ciutats,
- no emet gasos contaminants, ni fa soroll,
- permet fer un exercici físic beneficiós per a la salut, a l'abast de tothom.

#### Consells generals:

##### Tingueu la bicicleta en bon estat:

Abans de sortir, reviseu els pneumàtics, frens i llums de la bicicleta. Feu-li revisions periòdiques en una botiga especialitzada.

##### Per fer maniobres:

Feu les maniobres d'avançament o de canvi de direcció progressivament i amb seguretat, indicant-les amb anterioritat i assegurant-vos que us han vist.

##### Per fer-vos respectar i fer respectar els vostres drets:

No dubteu a fer servir el timbre o alçar la veu. De nit, utilitzeu els llums i materials reflectors.

##### Escolliu bé l'itinerari:

Trieu els itineraris més adients ( carrils bici, carrers de poca circulació, carreteres locals, camins, etc.).

#### La bicicleta al camp i a la muntanya:

- En sortir de casa, recordeu-vos d'agafar una bossa per a les deixalles, com ara embolcallats, cambres punxades, burilles, etc.
- Controleu la velocitat i vigileu, especialment, en els trams amb poca visibilitat. Tingueu en compte que hi pot haver altres persones en el camí que feu servir.
- Cediu sempre el pas i avanceu les persones que trobeu amb compte, encara que això us faci aturar i baixar de la bicicleta.
- Eviteu les derrapades en els descensos. Aquesta pràctica destrossa la coberta vegetal del terra i en provoca l'erosió.
- No entreu a finques on el pas estigui prohibit.
- Si per continuar la vostra ruta heu d'obrir alguna tanca, tanqueu-la un cop hagueu passat a l'altra banda.
- No creueu els sembrats. Feu la volta i, si el camí no és prou ample, baixeu de la bicicleta.
- Quan circuleu per la muntanya no sortiu dels camins, ja que podeu destruir ecosistemes i accelerar l'erosió del terreny.
- Respecteu la fauna i la flora, i no espanteu el bestiar.

